12th - Health & Phys. Edu. Important Qs

2۔ کوئی سے آٹھ اجزاء کے مختصر جوابات تحریر کیجئے۔ (8x2=16)

1۔ ٹیم سپرٹ سے کیا مراد ہے؟
2۔ کھیل اور کھلاڑی میں کیا فرق ہے؟
3۔ اچھے کھلاڑی کے چار اوصاف بیان کریں۔
4۔ کھیل فرصت کے اوقات کا بہترین مصرف کیسے ہوتے ہیں؟

لڑکوں کے لیے:

5۔ ہاکی کے کھیل میں سنٹر پاس سے کیا مراد ہے؟
6۔ پینلٹی کارنر کن صورتوں میں دیا جاتا ہے؟
7۔ ہاکی کے کھیل میں بُلی سے کیا مراد ہے؟
8۔ پینلٹی سٹروک کی مختصر وضاحت کریں۔
9۔ باسکٹ بال کے کورٹ کی لمبائی اور چوڑائی تحریر کریں۔
10۔ باسکٹ بال کے کھیل میں فیلڈ گول سے کیا مراد ہے؟
11۔ باسکٹ بال کھیل میں چوبیس سیکنڈز کا کھیل کیا ہوتا ہے؟
12۔ باسکٹ بال میں بیک بورڈ پر مختصراً نوٹ لکھیں۔

لڑکیوں کے لیے:

5۔ بیڈمنٹن کے کھیل میں لیٹ Let کی وضاحت کریں۔
6۔ بیڈمنٹن کے کھیل میں لائنز ججز سے کیا مراد ہے؟
7۔ بیڈمنٹن کے کھیل میں سروس کے چار فاؤلز تحریر کیجیے۔
8۔ بیڈمنٹن میں بیک گیلری پر نوٹ لکھیں۔
9۔ ٹیبل ٹینس کھیل میں گیند واپس بھیجنے سے کیا مراد ہے؟
10۔ ٹیبل ٹینس کے کھیل میں ریفری کے دو فرائض بیان کریں۔
11۔ ٹیبل ٹینس میں اپیل سے کیا مراد ہے؟
12۔ ٹیبل ٹینس میں میز پر نوٹ لکھیں۔

3۔ کوئی سے آٹھ اجزاء کے مختصر جوابات تحریر کیجئے۔ (8×2)=16

1۔ اونچی چھلانگ میں کھمبوں کی وضاحت کریں۔
2۔ نیزہ کے حصوں کے نام لکھیں۔
3۔ 400 میٹر دوڑ کے چار فاؤل / خلاف قاعدہ حرکت بیان کریں۔
4۔ نیزہ پھینکنے کے چار قوانین بیان کریں۔
5۔ 400 میٹر دوڑ میں سٹارٹ کے مختلف مراحل بیان کریں۔
6۔ اونچی چھلانگ میں بیک فلاپ طریقہ سے کیا مراد ہے؟
7۔ معیاری ٹریک پر کھلاڑیوں کے زینے کے قانون کی وضاحت کریں۔
8۔ نیزہ میں گرفت کی چوڑائی کیا ہوتی ہے؟
9۔ نیزہ پکڑتے وقت کن باتوں کا خیال رکھنا چاہیے؟
10۔ اونچی چھلانگ کے پولز کی مختصر وضاحت کریں۔
11۔ نیزہ کے گرنے کے علاقے کی وضاحت کریں۔
12۔ 400 میٹر دوڑ کے اختتام کی وضاحت کریں۔

4۔ کوئی سے چھ اجزاء کے مختصر جوابات تحریر کیجئے۔ (9×2)=18

1۔ لبلبہ کی مختصر وضاحت کیجیے۔
2۔ کانی آنت سے کیا مراد ہے؟
3۔ غیر ارادی عضلات سے کیا مراد ہے؟
4۔ خوراک کے اجزاء کے صرف نام تحریر کیجیے۔
5۔ مشروبات کی اقسام تحریر کریں۔
6۔ چائے کے دو فوائد بیان کریں۔
7۔ الکوحل کے دو مضر اثرات تحریر کریں۔
8۔ ایڈز کا وائرس کس طرح نہیں پھیلتا؟
9۔ سانپ کے ڈسنے کی طبی امداد تحریر کریں۔

نوٹ: حصہ دوم میں سے تین (3) سوالات کے جوابات تحریر کیجیے۔ ہر سوال کے دس (10) نمبر ہیں۔

5 سپورٹس مین شپ کی تعریف کریں نیز اچھے کھلاڑی کے اوصاف تحریر کریں۔
6 باسکٹ بال کی خاکہ اس کی مکمل پیمائش کے ساتھ بنائیے۔ (یا) بیڈمنٹن کورٹ کا خاکہ مکمل پیمائش کے ساتھ بنائیے۔
7 چھوٹے فاصلے کی دوڑوں کے سٹارٹ کے طریقہ کار کے کونسے چار مراحل ہیں۔ تفصیل سے بیان کریں۔
8 متوازن غذا سے کیا مراد ہے؟ غذا کا تعین کرتے وقت کن باتوں کو مدنظر رکھنا چاہیے۔
9 ابتدائی طبی امداد سے کیا مراد ہے؟ ابتدائی طبی امداد دینے والے کے اوصاف لکھیے۔

2۔ کوئی سے آٹھ اجزاء کے مختصر جوابات تحریر کیجئے۔ (8x2=16)

1۔ کھیل کی جامع تعریف کریں۔
2۔ کھلاڑی کے چار اوصاف بیان کریں۔
3۔ کھیل سے کھلاڑی میں قد و قامت کی درستگی کیسے آتی ہے؟
4۔ سپورٹس مین شپ کی تعریف کریں۔

لڑکوں کے لیے:

5۔ ہاکی میں پینلٹی سٹروک کب دیا جاتا ہے؟
6۔ ہاکی بال کا وزن اور محیط تحریر کیجیے۔
7۔ شوٹنگ سرکل کی وضاحت کریں۔
8۔ ہاکی کھیل کا دورانیہ بیان کریں۔
9۔ باسکٹ بال میں ڈربلنگ سے کیا مراد ہے؟
10۔ باسکٹ بال میں ٹیکنیکل فاؤل کی وضاحت کریں۔
11۔ باسکٹ بال میں ریفری کے چار فرائض لکھیے۔
12۔ باسکٹ بال میں بیک بورڈ پر مختصر نوٹ لکھیں۔

لڑکیوں کے لیے:

5۔ بیڈمنٹن گراؤنڈ کی لمبائی اور چوڑائی تحریر کیجیے۔
6۔ بیڈمنٹن میں سکورنگ نظام کی مختصر وضاحت کریں۔
7۔ بیڈمنٹن کھیل کے چار فاؤل تحریر کیجیے۔
8۔ بیڈمنٹن میں لیٹ پر نوٹ لکھیے۔
9۔ ٹیبل ٹینس میں ریلی کی وضاحت کریں۔
10۔ ٹیبل ٹینس میں ریفری کے چار فرائض بیان کریں۔
11۔ ٹیبل ٹینس کا ایک میچ کتنے سیٹ اور پوائنٹس پر مشتمل ہوتا ہے؟
12۔ ٹیبل ٹینس میں سروس کے تین قوانین بیان کریں۔

3۔ کوئی سے آٹھ اجزاء کے مختصر جوابات تحریر کیجئے۔ (8×2)=16

1۔ نیزہ کے گرنے کے علاقے کی وضاحت کریں۔
2۔ مردوں اور عورتوں کے نیزے کا وزن تحریر کیجیے۔
3۔ نیزہ کے کون سے تین حصے ہیں؟
4۔ نیزہ میں پیلا جھنڈی لہرائے جانے کا مقصد بیان کریں۔
5۔ ہائی جمپ کے چار قوانین بیان کریں۔
6۔ ہائی جمپ میں لینڈنگ ایریا کی پیمائش تحریر کریں۔
7۔ ہائی جمپ میں کراس بار کی وضاحت کیجیے۔
8۔ 400 میٹر دوڑ کے چار فاؤلز لکھیں۔
9۔ ہائی جمپ میں برابری کیسے حل کی جاتی ہے؟
10۔ 400 میٹر دوڑ کے حوالے سے قوت برداشت کی وضاحت کیجیے۔
11۔ 400 میٹر دوڑ میں غلط سٹارٹ کو بیان کیجیے۔
12۔ 400 میٹر دوڑ میں دوسری اور تیسری کے زینے کی وضاحت کریں۔

4۔ کوئی سے چھ اجزاء کے مختصر جوابات تحریر کیجئے۔ (9×2)=18

1۔ نظام انہضام میں شامل اعضاء کے صرف نام لکھیں۔
2۔ نظام عضلات سے کیا مراد ہے؟
3۔ خوراک کے اجزاء کے صرف نام لکھیں۔
4۔ حیاتین کے دو فوائد بیان کریں۔
5۔ مشروبات سے کیا مراد ہے؟
6۔ نکوٹین سے کیا مراد ہے؟
7۔ شکورڈ کے دو اسباب بیان کریں۔
8۔ ابتدائی طبی امداد کے دو اصول تحریر کیجیے۔
9۔ زہر کی تعریف کریں۔

نوٹ: حصہ دوم میں سے تین (3) سوالات کے جوابات تحریر کیجیے۔ ہر سوال کے دس (10) نمبر ہیں۔

5 اچھے قومی کھلاڑی کے اوصاف تحریر کیجیے۔
6 نیزہ پھینکنے کے اصول وضوابط بیان کریں۔
7 متوازن غذا سے کیا مراد ہے؟ متوازن غذا کے اصول بیان کریں۔
8 مصنوعی تنفس میں چھاتی پر دباؤ کے طریقے پر مفصل نوٹ لکھیں۔
9 تمام پیمائشوں کے ساتھ باسکٹ بال کورٹ کا خاکہ بنائیے۔

2۔ کوئی سے آٹھ اجزاء کے مختصر جوابات تحریر کیجئے۔ (8x2=16)

1۔ ایک اچھے کھلاڑی کے دو اوصاف بیان کریں۔
2۔ سپورٹس مین شپ کی تعریف کیجیے۔
3۔ کھیل کی اہمیت مختصراً بیان کریں۔
4۔ کھیلوں کے ذریعے روزگار کا حصول کیسے ممکن ہے۔

لڑکوں کے لیے:

5۔ ہاکی گراؤنڈ کی لمبائی اور چوڑائی لکھیں۔
6۔ ہاکی کھیل میں سنٹر پاس کی وضاحت کیجیے۔
7۔ ہاکی کھیل میں فری ہٹ کی وضاحت کریں۔
8۔ ہاکی میں کارنر ہٹ کی وضاحت کریں۔
9۔ باسکٹ بال میں ہیلڈ بال کی وضاحت کریں۔
10۔ باسکٹ بال میں پرسنل فاؤل کی وضاحت کیجیے۔
11۔ باسکٹ بال میں ممنوعہ علاقے کی وضاحت کریں۔
12۔ باسکٹ بال میں کھیل کے دورانیے پر نوٹ لکھیے۔

لڑکیوں کے لیے:

5۔ بیڈمنٹن کھیل میں سروس کی وضاحت کریں۔
6۔ بیڈمنٹن نیٹ کی وضاحت کریں۔
7۔ بیڈمنٹن کورٹ کی لمبائی چوڑائی بیان کیجیے۔
8۔ بیڈمنٹن کھیل میں لیٹ Let سے کیا مراد ہے؟
9۔ ٹیبل ٹینس میز کی پیمائش لکھیں۔
10۔ ٹیبل ٹینس میں لیٹ Let پر نوٹ لکھیں۔
11۔ ٹیبل ٹینس میں ریلی سے کیا مراد ہے؟
12۔ ٹیبل ٹینس میں سروس کے دو فاؤلز تحریر کریں۔

3۔ کوئی سے آٹھ اجزاء کے مختصر جوابات تحریر کیجئے۔ (8×2)=16

1۔ نیزہ پھینکنے کے سیکٹر کا زاویہ کی وضاحت کریں۔
2۔ نیزہ پھینکنے کے چار قانون تحریر کردیں۔
3۔ نیزہ کی بناوٹ پر نوٹ لکھیں۔
4۔ نیزہ پھینکنے کے دو فاؤلز تحریر کریں۔
5۔ اونچی چھلانگ میں کراس بار کی وضاحت کریں۔
6۔ اونچی چھلانگ کے چار قوانین تحریر کریں۔
7۔ ہائی جمپ کے ٹیکنیکی مراحل کون سے ہیں؟
8۔ اونچی چھلانگ کے دو فاؤلز لکھیں۔
9۔ اونچی چھلانگ میں بیک فلاپ طریقہ سے کیا مراد ہے؟
10۔ 400 میٹر دوڑ میں کراؤچ پوزیشن کی وضاحت کریں۔
11۔ 400 میٹر کی دوڑ کے چار قوانین تحریر کریں۔
12۔ 400 میٹر دوڑ کے معیاری ٹریک پر کھلاڑیوں کے زینے کے قانون کی وضاحت کریں۔

4۔ کوئی سے چھ اجزاء کے مختصر جوابات تحریر کیجئے۔ (9×2)=18

1۔ جگر کے دو افعال تحریر کریں۔
2۔ خواب آور گولیوں پر مختصر نوٹ لکھیں۔
3۔ سانپ کے ڈسنے کا علاج تحریر کریں۔
4۔ عضلات کی اقسام کے نام لکھیں۔
5۔ سوزاک کے دو مضر اثرات لکھیں۔
6۔ متوازن غذا سے کیا مراد ہے؟
7۔ مصنوعی تنفس سے کیا مراد ہے؟
8۔ ابتدائی طبی امداد دینے والے کی تین ذمہ داریاں بیان کریں۔
9۔ ٹیمن سے کیا مراد ہے؟

نوٹ: حصہ دوم میں سے تین (3) سوالات کے جوابات تحریر کیجیے۔ ہر سوال کے دس (10) نمبر ہیں۔

5 سپورٹس مین شپ سے کیا مراد ہے؟ ایک اچھے کھلاڑی کے اوصاف تحریر کریں۔
6 باسکٹ بال میں درج ذیل پر نوٹ لکھیں۔ i۔ جمپ بال ii۔ تھرو ان
7 نیزے کا سیکٹر مکمل پیمائش کے ساتھ بنائیے۔
8 نظام انہضام میں کون کون سے اعضا حصہ لیتے ہیں۔ وضاحت کریں۔
9 منشیات سے کیا مراد ہے؟ نیز الکوحل کے مضر اثرات تحریر کیجیے۔

سوال نمبر 2 کوئی سے آٹھ (08) سوالات کے مختصر جوابات لکھئے۔

1۔ کھیل سے کیا مراد ہے؟
2۔ اچھا کھلاڑی جذبہ حب الوطنی رکھتا ہے۔ وضاحت کریں۔

صرف طلباء کے لیے:

3۔ ہاکی میدان کے بیک بورڈ اور سائیڈ بورڈ کی وضاحت کریں۔
4۔ ہاکی گیند پر نوٹ لکھئے۔
5۔ ہاکی سٹک کی مختصراً وضاحت کیجئے۔
6۔ ہاکی کھیل کے دورانیے کی وضاحت کریں۔
7۔ ہاکی میں سنٹر پاس سے کیا مراد ہے؟
8۔ باسکٹ بال کورٹ کے ممنوعہ علاقے کی وضاحت کریں۔
9۔ تھری پوائنٹس فیلڈ گول ایریا کی مختصر وضاحت کریں۔
10۔ باسکٹ بال کھیل کے حوالے سے بیک بورڈ پر نوٹ لکھیں۔
11۔ باسکٹ بال کھیل میں بورڈ کے رنگ کی وضاحت کیجئے۔
12۔ باسکٹ بال کھیل کے دو فاؤلز تحریر کریں۔

طالبات کے لیے:

3۔ بیڈمنٹن کھیل میں لیٹ (Let) سے کیا مراد ہے؟
4۔ بیڈمنٹن کھیل میں سکورنگ کے نظام کی وضاحت کریں۔
5۔ بیڈمنٹن میں ریفری کے دو فرائض لکھیں۔
6۔ بیڈمنٹن کھیل کے حوالے سے لائن ججز سے کیا مراد ہے؟
7۔ بیڈمنٹن نیٹ کی لمبائی اور اونچائی لکھیں۔
8۔ ٹیبل ٹینس ریکٹ کی وضاحت کریں۔
9۔ ٹیبل ٹینس میز کی لمبائی اور چوڑائی تحریر کریں۔
10۔ ٹیبل ٹینس میں نائب ایمپائر کی دو ذمہ داریاں تحریر کریں۔
11۔ ٹیبل ٹینس میں فور ہینڈ سے کیا مراد ہے؟
12۔ ٹیبل ٹینس کھیل کے دو فاؤلز تحریر کریں۔

سوال نمبر 3۔ کوئی سے آٹھ (08) سوالات کے مختصر جوابات لکھئے:

1۔ نیزہ پھینکنے کے دو قوانین تحریر کریں۔
2۔ نیزہ میں رسی کی گرفت کی وضاحت کریں۔
3۔ عورتوں اور مردوں کے لیے نیزہ کا وزن تحریر کریں۔
4۔ نیزہ گرنے کے علاقہ کی وضاحت کریں۔
5۔ ہائی جمپ کے دو قانون تحریر کریں۔
6۔ ہائی جمپ میں کراس بار کی وضاحت کریں۔
7۔ ہائی جمپ اکھاڑے کی لمبائی چوڑائی تحریر کریں۔
8۔ ہائی جمپ میں دوڑنے کے راستے کی وضاحت کریں۔
9۔ 400 میٹر دوڑ میں زینے کیوں دیئے جاتے ہیں؟ وضاحت کریں۔
10۔ 400 میٹر دوڑ میں سٹارٹ کے مراحل کے نام تحریر کریں۔
11۔ 400 میٹر دوڑ میں ٹارسو کی وضاحت کریں۔
12۔ 400 میٹر دوڑ کو مین کلر کہتے ہیں؟ وضاحت کریں۔

سوال نمبر 4۔ کوئی سے چھ (06) سوالات کے مختصر جوابات لکھئے:

1۔ جگر کے دو افعال تحریر کریں۔
2۔ قلبی عضلات پر نوٹ لکھیں۔
3۔ متوازن غذا کی دو خصوصیات بیان کریں۔
4۔ وٹامن سی کے دو فوائد لکھیں۔
5۔ چائے کے دو نقصانات لکھیں۔
6۔ افیون کے انسانی جسم پر دو نقصانات کی وضاحت کریں۔
7۔ لسی کے فوائد تحریر کریں۔
8۔ جلنے کے زخموں کی اقسام اور ان کی طبی امداد لکھیں۔
9۔ ہمارے جسم کے کن اعضاء کے عضلات چھوٹے اور کن کے بڑے ہوتے ہیں؟

نوٹ: کوئی سے تین سوالات کے جوابات لکھئے۔

سوال نمبر 5۔ کھیل کے فوائد مفصل تحریر کریں۔

سوال نمبر 6۔ ہاکی کے میدان کا خاکہ بنایئے اور اس کی پیمائش تحریر کریں۔ (برائے طلباء)

یا

بیڈمنٹن کورٹ کا خاکہ بنایئے اور اس کی پیمائش تحریر کریں۔ (برائے طالبات)

سوال نمبر 7۔ نیزہ پھینکنے کا راستہ اور سیکٹر بنائیں اور نیزہ پھینکنے کے قوانین تحریر کریں۔

سوال نمبر 8۔ متوازن غذا کی تعریف کریں اور اس کے فوائد تحریر کریں۔

سوال نمبر 9۔ ایڈز پر تفصیلی نوٹ لکھئے۔

سوال نمبر 2 کوئی سے آٹھ (08) سوالات کے مختصر جوابات لکھئے۔

1۔ کھیل کی جامع تعریف کیجئے۔

2۔ اچھا کھلاڑی کس طرح قانون کا پابند ہوتا ہے؟ وضاحت کیجئے

صرف طلباء کے لیے:

3۔ ہاکی سٹک کی مختصر وضاحت کیجئے۔

4۔ ہاکی میدان کے گول پوسٹ کی تعریف کیجئے۔

5۔ ہاکی ٹیم کے کھلاڑیوں پر مختصر نوٹ لکھئے۔

6۔ ہاکی کھیل کا آغاز کیسے ہوتا ہے؟

7۔ ہاکی کھیل میں امپائر کے دو فرائض درج کیجئے۔

8۔ باسکٹ بال کھیل کے دورانیے پر نوٹ لکھئے۔

9۔ باسکٹ بال کھیل میں ڈنک سے کیا مراد ہے؟

10۔ باسکٹ بال میں فیلڈ گول کی وضاحت کیجئے۔

11۔ باسکٹ بال میں چوبیس سیکنڈ قانون سے کیا مراد ہے؟

12۔ باسکٹ بال کورٹ کی لمبائی و چوڑائی تحریر کیجئے۔

صرف طالبات کے لیے:

3۔ بیڈمنٹن میں جال کی لمبائی اور چوڑائی تحریر کیجئے۔

4۔ بیڈمنٹن کے ریکٹ کی لمبائی اور چوڑائی تحریر کیجئے۔

5۔ بیڈمنٹن میں سروس اور ریسور کی وضاحت کیجئے۔

6۔ بیڈمنٹن میں سروس کے دو فاؤل تحریر کیجئے۔

7۔ بیڈمنٹن میں شارٹ سروس ایریا کی وضاحت کیجئے۔

8۔ ٹیبل ٹینس میں امپائر کے دو فرائض لکھئے۔

9۔ ٹیبل ٹینس کھیل کے دو فاؤلز تحریر کیجئے۔

10۔ ٹیبل ٹینس میں گیند کی وضاحت کیجئے۔

11۔ ٹیبل ٹینس میں سروس کے دو فاؤلز تحریر کیجئے۔

12۔ ٹیبل ٹینس میں ریکٹ ہینڈ اور فری ہینڈ سے کیا مراد ہے؟

سوال نمبر 3۔ کوئی سے آٹھ (08) سوالات کے مختصر جوابات لکھئے:

1۔ نیزہ پھینکنے کے چار قوانین تحریر کیجئے۔

2۔ نیزے کا وزن اور لمبائی لکھئے۔

3۔ نیزہ پھینکنے کی تاریخ کی مختصر وضاحت کیجئے۔

4۔ نیزہ گرنے کے علاقہ کی وضاحت کیجئے۔

5۔ 400 میٹر دوڑ کے چار فاؤلز لکھئے۔

6۔ 400 میٹر دوڑ میں ہیٹس سے کیا مراد ہے؟

7۔ ٹارسو سے کیا مراد ہے؟

8۔ 400 میٹر دوڑ میں راہداریوں کی وضاحت کیجئے۔

9۔ اونچی چھلانگ کے دو قوانین تحریر کیجئے۔

10۔ اونچی چھلانگ کے پولز کی وضاحت کیجئے۔

11۔ اونچی چھلانگ میں برابری کے پہلے اصول کو تحریر کیجئے۔

12۔ اونچی چھلانگ میں جمپ آف سے کیا مراد ہے؟

سوال نمبر 4۔ کوئی سے چھ (06) سوالات کے مختصر جوابات لکھئے:

1۔ معدے کی بناوٹ پر نوٹ لکھئے۔

2۔ عضلات کے دو فوائد بیان کیجئے۔

3۔ غیرارادی عضلات کی تعریف کیجئے۔

4۔ متوازی غذا سے کیا مراد ہے؟

5۔ حیاتین کا سب سے بڑا گروپ کون سا ہے؟

6۔ نشاستہ پر مختصر نوٹ لکھئے۔

7۔ آتشک سے کیا مراد ہے؟

8۔ مارفیا کی ابتدائی طبی امداد تحریر کیجئے۔

9۔ الکوحل کے نقصانات تحریر کیجئے۔

نوٹ: کوئی سے تین سوالات کے جوابات لکھئے۔

سوال نمبر 5۔ کھیل سے کیا مراد ہے؟ اس کی اہمیت تفصیل سے تحریر کیجئے۔

سوال نمبر 6۔ ہاکی میں درج ذیل پر نوٹ لکھئے۔ (i) ایمپائرز کے فرائض (ii) پینلٹی سٹروک

یا درج ذیل پر نوٹ لکھئے۔ (i) بیڈمنٹن کھیل کی بے ضابطگیاں (ii) ٹیبل ٹینس میں آفیشل کے فرائض

سوال نمبر 7۔ نیزے کا سیکٹر بنائیے اور نیزے کے قوانین تحریر کیجئے۔

سوال نمبر 8۔ نظام انہضام کے مراحل مفصل تحریر کیجئے۔

سوال نمبر 9۔ آتشک کی تعریف، علامات اور مضر اثرات تحریر کیجئے۔

سوال نمبر2 کوئی سے آٹھ (08) سوالات کے مختصر جوابات لکھئے۔

i۔ کھیل سے کیا مراد ہے؟
ii۔ کھیلیں ذریعہ حصول روزگار ہیں۔ بیان کیجئے۔
iii۔ کھیل ایک فطری سرگرمی ہے۔ مختصر بیان کیجئے۔
iv۔ کھیل ایک قائد کی تربیت گاہ ہے۔ وضاحت کیجئے۔

صرف طلباء کے لیے:

v۔ ہاکی میں پینلٹی سٹروک کے نشان کی وضاحت کیجئے۔
vi۔ ہاکی میں گرین کارڈ کی وضاحت کیجئے۔
vii۔ ہاکی کے کھیل میں ایمپائر کے دو فرائض بیان کیجئے۔
viii۔ ہاکی گراؤنڈ کے گول پوسٹوں کی مختصر وضاحت کیجئے۔
ix۔ ہاکی بال کی وضاحت کیجئے۔
x۔ ہاکی کھیل میں گول لائن کی وضاحت کیجئے۔
xi۔ ہاکی سٹک کی وضاحت کیجئے۔
xii۔ ہاکی کھیل کے دو فاؤلز تحریر کیجئے۔

صرف طالبات کے لیے:

v۔ بیڈمنٹن کھیل میں لیٹ (Let) کی مختصر وضاحت کیجئے۔
vi۔ بیڈمنٹن کھیل میں سکورنگ نظام کی مختصر وضاحت کیجئے۔
vii۔ بیڈمنٹن کے کھیل میں ریفری کے دو فرائض تحریر کیجئے۔
viii۔ بیڈمنٹن میں نیٹ کی لمبائی اور چوڑائی تحریر کیجئے۔
ix۔ بیڈمنٹن میں ریلی سے کیا مراد ہے؟
x۔ بیڈمنٹن میں شٹل پر نوٹ لکھئے۔
xi۔ بیڈمنٹن میں سروس کے دو فاؤلز لکھئے۔
xii۔ بیڈمنٹن کھیل میں لائن ججز کے فرائض تحریر کیجئے۔

سوال نمبر3۔ کوئی سے آٹھ (08) سوالات کے مختصر جوابات لکھئے:

i۔ نیزہ کو کب کس سن میں اولمپک کھیلوں میں شامل کیا گیا؟
ii۔ نیزہ میں آٹھ سے زیادہ یا آٹھ سے کم اتھلیٹس کو کتنی کتنی باریاں دی جاتی ہیں؟
iii۔ نیزہ پھینکنے کے دو فاؤلز تحریر کیجئے۔
iv۔ نیزہ میں قوس کی موٹائی اور بڑھے ہوئے حصے کی پیائش تحریر کیجئے۔
v۔ نیزہ پھینکنے کے علاقے سے اتھلیٹ کب باہر آ سکتے ہے؟
vi۔ نیزہ میں جج سفید جھنڈا کب بلند کرتا ہے؟
vii۔ اونچی چھلانگ میں اتھلیٹ کو کوشش شروع کرنے کے لیے کتنا وقت دیا جاتا ہے؟
viii۔ اونچی چھلانگ میں اکھاڑے کی وضاحت کیجئے۔
ix۔ اونچی چھلانگ میں کم از کم اور زیادہ سے زیادہ دوڑنے کے راستے کی وضاحت کیجئے۔
x۔ برابری کی صورت میں اونچی چھلانگ میں پہلی پوزیشن کیسے آتی ہے؟
xi۔ اونچی چھلانگ میں اتھلیٹ نشان کیسے لگاتا ہے؟
xii۔ اونچی چھلانگ میں باری کا تعین اور باریوں کی تعداد کیسے دی جاتی ہے؟

سوال نمبر4۔ کوئی سے چھ (06) سوالات کے مختصر جوابات لکھئے:

i۔ مشروبات کی تعریف کیجئے۔
ii۔ قلبی عضلات پر نوٹ لکھئے۔
iii۔ ابتدائی طبی امداد سے کیا مراد ہے؟
iv۔ متوازن غذا کے اہم اوصاف تحریر کیجئے۔
v۔ چائے کے نقصانات تحریر کیجئے۔
vi۔ مہلک مشروبات کی تعریف اور ان کے نام لکھئے۔
vii۔ ابتدائی طبی امداد کے اہم ترین طریقے A,B,C سے کیا مراد ہے؟
viii۔ الکوحل کے استعمال سے مرکزی نظام اعصاب پر کیا اثر پڑتا ہے؟
ix۔ کافی میں موجود اجزاء کے نام لکھئے۔

﴿حصہ دوم﴾

نوٹ: کوئی سے تین سوالات کے جوابات لکھئے۔

سوال نمبر5۔ جدید دور میں کھیلوں کی اہمیت کو تفصیل سے بیان کیجئے۔

سوال نمبر6۔ نیوٹن تھرو کے قوانین تفصیل سے بیان کیجئے۔

سوال نمبر7۔ نظام عضلات سے کیا مراد ہے اور اس کی اقسام تحریر کیجئے۔

سوال نمبر8۔ مصنوعی تنفس کیا ہے؟ نیز سلویسٹر کا طریقہ تفصیل سے بیان کیجئے۔

صرف طلباء کے لئے:

سوال نمبر9۔ ہاکی گراؤنڈ کا خاکہ مکمل پیمائشوں کے ساتھ بنائیے۔

صرف طالبات کے لیے:

سوال نمبر9۔ بیڈمنٹن کورٹ کا خاکہ مکمل پیمائشوں کے ساتھ بنائیے۔

سوال نمبر 2 کوئی سے آٹھ (08) سوالات کے مختصر جوابات لکھیے۔

i۔ کھیل کی تعریف کیجیے۔
ii۔ سپورٹس مین شپ سے کیا مراد ہے؟
iii۔ منظم کھیل سے کیا مراد ہے؟
iv۔ کھیل ایک فطری سرگرمی ہے؟ مختصر بیان کیجیے۔

صرف طلباء کے لیے:

v۔ ہاکی کھیل کا دورانیہ تحریر کیجیے۔
vi۔ ہاکی سٹک کو وزن تحریر کیجیے۔
vii۔ ہاکی گراؤنڈ کی لمبائی اور چوڑائی تحریر کیجیے۔
viii۔ ہاکی کھیل میں سنٹر پاس کی وضاحت کیجئے۔
ix۔ پینلٹی کارنر ملنے کی دو وجوہات بیان کیجیے۔
x۔ پینلٹی کارنر مکمل ہونے کے بعد کھیل کا آغاز کیسے ہوتا ہے؟
xi۔ ہاکی کھیل میں دو فاؤلز تحریر کیجیے۔
xii۔ ہاکی کھیل میں گول لائن کی وضاحت کیجیے۔

صرف طالبات کے لیے:

v۔ بیڈمنٹن کورٹ کی لمبائی اور چوڑائی لکھئے۔
vi۔ بیڈمنٹن کورٹ میں نیٹ کی وضاحت کیجیے۔
vii۔ بیڈمنٹن کھیل کے دو فاؤلز تحریر کیجیے۔
viii۔ بیڈمنٹن کھیل میں کورٹ کی تبدیلی کی مختصر وضاحت کیجیے۔
ix۔ بیڈمنٹن کھیل کا آغاز کیسے ہوتا ہے؟
x۔ بیڈمنٹن کھیل میں لیٹ Let دیئے جانے کے چار مواقع لکھئے۔
xi۔ بیڈمنٹن بیڈمنٹن کورٹ میں شارٹ سروس ایریا کی وضاحت کیجیے۔
xii۔ بیڈمنٹن کھیل میں کتنے لائن جج ہوتے ہیں؟ ان کے فرائض لکھئے۔

سوال نمبر 3۔ کوئی سے آٹھ (08) سوالات کے مختصر جوابات لکھئے:

i۔ نیزہ پھینکنے میں رن وے کی وضاحت کیجیے۔
ii۔ نیزے کی لمبائی تحریر کیجیے۔
iii۔ نیزہ پھینکنے میں قوس لگانے کا طریقہ تحریر کیجیے۔
iv۔ نیزے میں گرفت کی وضاحت کیجیے۔
v۔ نیزہ کے تین حصوں کے نام لکھئے۔
vi۔ مردوں کے لیے نیزہ کی ساخت بیان کیجیے۔
vii۔ اونچی چھلانگ میں کراس بار کی بناوٹ تحریر کیجیے۔
viii۔ اونچی چھلانگ میں رن وے کی وضاحت کیجیے۔
ix۔ اونچی چھلانگ میں پاس آن کی وضاحت کیجیے۔
x۔ اونچی چھلانگ میں گدے کی وضاحت کیجیے۔
xi۔ اونچی چھلانگ میں ٹیکوں کی وضاحت کیجیے۔
xii۔ ہائی جمپ کے اکھاڑے کی وضاحت کیجیے۔

سوال نمبر 4۔ کوئی سے چھ (06) سوالات کے مختصر جوابات لکھئے:

i۔ عضلات سے کیا مراد ہے؟
ii۔ الکحلی مشروبات سے کیا مراد ہے؟
iii۔ غیر ارادی عضلات سے کیا مراد ہے؟
iv۔ متوازن غذا سے کیا مراد ہے؟
v۔ مشروبات پر مختصر نوٹ لکھئے۔
vi۔ چائے پر مختصر نوٹ لکھئے۔
vii۔ ابتدائی طبی امداد سے کیا مراد ہے؟
viii۔ پیلا ڈونا پر مختصر نوٹ لکھئے۔
ix۔ مصنوعی تنفس سے کیا مراد ہے؟

نوٹ: کوئی سے تین سوالات کے جوابات لکھئے۔

سوال نمبر 5۔ سپورٹس مین شپ کی تعریف لکھئے اور کھیلوں کے فوائد تحریر کیجیے۔

سوال نمبر 6۔ **برائے طلبا:** ہاکی میں پینلٹی سٹروک اور پینلٹی کارنر پر نوٹ لکھئے۔

برائے طالبات: بیڈمنٹن میں سکورنگ کے نظام پر نوٹ لکھئے۔

سوال نمبر 7۔ جیولن تھرو کے فاؤ تفصیلاً بیان کیجیے۔

سوال نمبر 8۔ نظام عضلات کیا ہے؟ عضلات کی اقسام تحریر کیجیے۔

سوال نمبر 9۔ ابتدائی طبی امداد سے کیا مراد ہے؟ ابتدائی طبی امداد کے اہم طریقوں کی وضاحت کیجیے۔

سوال نمبر 2 کوئی سے آٹھ (08) سوالات کے مختصر جوابات لکھیے۔

1۔ کھیل کی کوئی سی دو تعریفیں تحریر کیجئے۔

2۔ ہم کھیلوں میں شمولیت کیوں اختیار کرتے ہیں؟

صرف طلباء کے لیے:

3۔ ہاکی کھیل کے دو فاؤلز لکھیے۔

4۔ ہاکی کھیل میں پینلٹی سٹروک کب دیا جاتا ہے؟

5۔ ہاکی کے گراؤنڈ کے گول پوسٹ کی وضاحت کیجئے۔

6۔ ہاکی میں شخصی سزاؤں پر نوٹ لکھیں۔

7۔ ہاکی کی تاریخ پر مختصر نوٹ لکھیں۔

8۔ باسکٹ بال کورٹ کے ممنوعہ علاقے پر نوٹ لکھیں۔

9۔ باسکٹ بال کورٹ کی لمبائی، چوڑائی اور لائنوں کی وضاحت کیجئے۔

10۔ باسکٹ بال کھیل میں شاٹ (Shot) سے کیا مراد ہے؟

11۔ فری تھرو سے کیا مراد ہے؟

12۔ باسکٹ بال کھیل کے حوالے سے تھرو ان پر نوٹ لکھیں۔

طالبات کے لیے:

3۔ ٹیبل ٹینس کے میز کی پیمائش تحریر کیجئے۔

4۔ ٹیبل ٹینس کھیل میں لیٹ (Let) کی وضاحت کیجئے۔

5۔ ٹیبل ٹینس کھیل کا آغاز اور سکورنگ کے نظام پر نوٹ لکھیے۔

6۔ ٹیبل ٹینس میں فری ہینڈ، سرور اور ریسیور پر نوٹ لکھیں۔

7۔ ٹیبل ٹینس میں "ریلی" کی وضاحت کیجئے۔

8۔ بیڈمنٹن کورٹ کی لمبائی اور چوڑائی لکھیے۔

9۔ بیڈمنٹن کھیل میں 29 آل پوائنٹس کی وضاحت کیجئے۔

10۔ بیڈمنٹن کھیل میں سروس کی وضاحت کیجئے۔

11۔ بیڈمنٹن کھیل کے سروس کے چار فاؤلز لکھیے۔

12۔ بیڈمنٹن کھیل میں ایمپائر پر نوٹ لکھیے۔

سوال نمبر 3۔ کوئی سے آٹھ (08) سوالات کے مختصر جوابات لکھیے۔

1۔ نیزے کو پکڑنے کے تین طریقوں کے نام لکھیں۔

2۔ نیزہ پھینکنے کے سیکٹر کی وضاحت کیجئے۔

3۔ نیزے کا عورتوں اور مردوں کے لیے وزن لکھیں۔

4۔ نیزہ پھینکنے کے شروعات کی وضاحت کریں۔

5۔ اونچی چھلانگ کے پولز کی مختصر وضاحت کریں۔

6۔ اونچی چھلانگ کے اکھاڑے پر نوٹ لکھیں۔

7۔ اونچی چھلانگ میں برابری کا پہلا اصول تحریر کریں۔

8۔ اونچی چھلانگ میں دوڑنے کا راستہ یا اکھاڑا کب تبدیل کیا جا سکتا ہے؟

9۔ 400 میٹر دوڑ کی خصوصیات کی مختصر وضاحت کریں۔

10۔ 400 میٹر دوڑ میں گلیوں کی تعداد اور ان کی چوڑائی تحریر کریں۔

11۔ 400 میٹر دوڑ میں گلیوں کا انتخاب کیسے کیا جا سکتا ہے؟

12۔ 400 میٹر دوڑ میں کھلاڑی اختتام کیسے کرے گا؟

سوال نمبر 4۔ کوئی سے چھ (06) سوالات کے مختصر جوابات لکھیے:

1۔ نظام انہضام کی تعریف کریں۔

2۔ جگر پر مختصر نوٹ تحریر کریں۔

3۔ ارادی عضلات کی تعریف کریں۔

4۔ روغنیات کے دو فوائد تحریر کریں۔

5۔ خوراک کی تعریف کریں۔

6۔ وٹامن کی کمی کے دو اثرات تحریر کریں۔

7۔ جنسی حفظانِ صحت کی تعریف کریں۔

8۔ ابتدائی طبی امداد دینے والے شخص کی دو ذمہ داریاں تحریر کریں۔

9۔ ابتدائی طبی امداد کی تعریف کریں۔

نوٹ: کوئی سے تین سوالات کے جوابات لکھیے۔

سوال نمبر 5۔ سپورٹس مین شپ کی تعریف کریں اور اچھے کھلاڑی کے اوصاف تحریر کریں۔

سوال نمبر 6۔ ہاکی گراؤنڈ کا خاکہ بنائیں اور مکمل پیمائش تحریر کریں۔ یا بیڈمنٹن کورٹ کا خاکہ بنائیں اور اس کی مکمل پیمائش لکھیں۔

سوال نمبر 7۔ نیزہ پھینکنے کے قوانین تحریر کیجئے۔

سوال نمبر 8۔ نظام عضلات کی تعریف کریں اور اس کی اقسام تفصیلاً بیان کریں۔

سوال نمبر 9۔ ابتدائی طبی امداد کے بنیادی اصول اور خصوصیات تحریر کیجئے۔

2۔ کوئی سے آٹھ اجزاء کے مختصر جوابات تحریر کیجئے۔ (8x2=16)

1۔ ٹیم سپرٹ سے کیا مراد ہے؟
2۔ کھیل اور کھلاڑی میں کیا فرق ہے؟
3۔ اچھے کھلاڑی کے چار اوصاف بیان کریں۔
4۔ کھیل فرصت کے اوقات کا بہترین مصرف کیسے ہوتے ہیں؟

لڑکوں کے لیے:

5۔ ہاکی کے کھیل میں سنٹر پاس سے کیا مراد ہے؟
6۔ پینلٹی کارنر کن صورتوں میں دیا جاتا ہے؟
7۔ ہاکی کے کھیل میں بلی سے کیا مراد ہے؟
8۔ پینلٹی سٹروک کی مختصر وضاحت کریں۔
9۔ باسکٹ بال کے کورٹ کی لمبائی اور چوڑائی تحریر کریں۔
10۔ باسکٹ بال کے کھیل میں فیلڈ گول سے کیا مراد ہے؟
11۔ باسکٹ بال کھیل میں چوبیس سیکنڈز کا کھیل کیا ہوتا ہے؟
12۔ باسکٹ بال میں بیک بورڈ پر مختصراً نوٹ لکھیں۔

لڑکیوں کے لیے:

5۔ بیڈمنٹن کے کھیل میں لیٹ Let کی وضاحت کریں۔
6۔ بیڈمنٹن کے کھیل میں لائنز ججز سے کیا مراد ہے؟
7۔ بیڈمنٹن کے کھیل میں سروس کے چار فاؤلز تحریر کیجیے۔
8۔ بیڈمنٹن میں بیک گیلری پر نوٹ لکھیں۔
9۔ ٹیبل ٹینس کھیل میں گیند واپس بھیجنے سے کیا مراد ہے؟
10۔ ٹیبل ٹینس کے کھیل میں ریفری کے دو فرائض بیان کریں۔
11۔ ٹیبل ٹینس میں اپیل سے کیا مراد ہے؟
12۔ ٹیبل ٹینس میں میز پر نوٹ لکھیں۔

3۔ کوئی سے آٹھ اجزاء کے مختصر جوابات تحریر کیجئے۔ (8×2)=16

1۔ اونچی چھلانگ میں کھمبوں کی وضاحت کریں۔
2۔ نیزہ کے حصوں کے نام لکھیں۔
3۔ 400 میٹر دوڑ کے چار فاؤل / خلاف قاعدہ حرکت بیان کریں۔
4۔ نیزہ پھینکنے کے چار قوانین بیان کریں۔
5۔ 400 میٹر دوڑ میں سٹارٹ کے مختلف مراحل بیان کریں۔
6۔ اونچی چھلانگ میں بیک فلاپ طریقہ سے کیا مراد ہے؟
7۔ معیاری ٹریک پر کھلاڑیوں کے زینے کے قانون کی وضاحت کریں۔
8۔ نیزہ میں گرفت کی چوڑائی کیا ہوتی ہے؟
9۔ نیزہ پکڑتے وقت کن باتوں کا خیال رکھنا چاہیے؟
10۔ اونچی چھلانگ کے پولز کی مختصر وضاحت کریں۔
11۔ نیزہ کے گرنے کے علاقے کی وضاحت کریں۔
12۔ 400 میٹر دوڑ کے اختتام کی وضاحت کریں۔

4۔ کوئی سے چھ اجزاء کے مختصر جوابات تحریر کیجئے۔ (9×2)=18

1۔ لبلبہ کی مختصر وضاحت کیجیے۔
2۔ کانی آنت سے کیا مراد ہے؟
3۔ غیر ارادی عضلات سے کیا مراد ہے؟
4۔ خوراک کے اجزاء کے صرف نام تحریر کیجیے۔
5۔ مشروبات کی اقسام تحریر کریں۔
6۔ چائے کے دو فوائد بیان کریں۔
7۔ الکوحل کے دو مضر اثرات تحریر کریں۔
8۔ ایڈز کا وائرس کس طرح نہیں پھیلتا؟
9۔ سانپ کے ڈسنے کی طبی امداد تحریر کریں۔

حصہ دوم

نوٹ: حصہ دوم میں سے تین (3) سوالات کے جوابات تحریر کیجیے۔ ہر سوال کے دس (10) نمبر ہیں۔

5 سپورٹس مین شپ کی تعریف کریں نیز اچھے کھلاڑی کے اوصاف تحریر کریں۔

6 باسکٹ بال کی خاکہ اس کی مکمل پیمائش کے ساتھ بنائیے۔ (یا) بیڈمنٹن کورٹ کا خاکہ مکمل پیمائش کے ساتھ بنائیے۔

7 چھوٹے فاصلے کی دوڑوں کے سٹارٹ کے طریقہ کار کے کونسے چار مراحل ہیں۔ تفصیل سے بیان کریں۔

8 متوازن غذا سے کیا مراد ہے؟ غذا کا تعین کرتے وقت کن باتوں کو مدنظر رکھنا چاہیے۔

9 ابتدائی طبی امداد سے کیا مراد ہے؟ ابتدائی طبی امداد دینے والے کے اوصاف لکھیے۔